



יום כי יר באייר חשוד, 25.4.94

# אלון חזן:

"התנועה אחרי הגול הייתה מכוונת באופן ישיר לאוהדי מכבי ת"א. אחרי הגול שהפועל ת"א כבשה הם קפצו כל כך גבוה משמחה, שהשער שכבשתי היה פשוט התשובה הטובה ביותר להשתיק אותם ולהחזיר אותם למציאות המרה, שאני מקווה שישארו בה עד סוף העונה".

## מכבי ת"א מתכננת ליהלום



צבי שרף (מימין) ויורם חרוש, יובילו הערב את קבוצתיהם למשחק העליוני בסדרת חצי גמר הפלייאוף, כאשר התוצאה היא 1-1 (אוסישקין, 20.30, שידור חי בכבלים). המלוצות בסדרה חפוגש בגמר את מכבי ת"א, שהעלימה אתמול סוויץ של 3-0 וגרר הכיבוש הרצליה. גליל עליון תשחק בקוראץ לאחר שניצחה את מכבי ר"ג ■ עמודים 4-5

בלם מכבי ת"א  
אמיר שלח נפצע,  
יעדר תקופה ארוכה



נחשו נחשו עמי:  
עמישראל יהמר על  
משחקי המונדיאל

# אופל אסטרה

לאן  
המשפחה



עכשיו יותר מתמיד  
אופל אסטרה  
המשפחתית המושלמת.

לבחירתך:

מחיר	דגם
58,989 ש"ח	אסטרה 5 דלתות, 1400 סמ"ק, גזי ידני, מוגן מקורי
63,804 ש"ח	אסטרה 5 דלתות, 1600 סמ"ק, גזי ידני, מוגן מקורי, הנה כח
65,560 ש"ח	אסטרה 4 דלתות, 1600 סמ"ק, גזי ידני, מוגן מקורי, הנה כח
68,237 ש"ח	אסטרה 5 דלתות, 1600 סמ"ק, גזי אוטומטי, מוגן מקורי, הנה כח
70,033 ש"ח	אסטרה 4 דלתות, 1600 סמ"ק, גזי אוטומטי, מוגן מקורי, הנה כח

\* המחירים כוללים מסים ולא כולל אביזרי רישוי מס מולט  
ע"פ מחירון 84043 מתאריך 84.2.18

### בזכות האיכות והנוחות

באופל אסטרה החדשה ניתנה תשומת לב מיוחדת לכל פרט, וניתן לקבל אותה ברמת איכות גבוהה כולל חלונות חשמל, נעילה מרכזית, מראות חשמל, מערכת בלמי A.B.S וכריות אוויר.

### בזכות המחיר

נצלו עכשיו את שער המארק חרמני ועלו על אופל אסטרה.

### בזכות הבטיחות

לאופל אסטרה החדשה מערכת "הידוק בדיק" לחגורות הבטיחות בכל המושבים ומערכת "תגנה היקפית" לחיזוק חללית.

### בזכות הביצועים

חמושים החדשים ורבי העוצמה של אופל אסטרה כוללים מערכות הורקה דלק רב נקודתיות מבקורות מחשב, חמקנות לאופל אסטרה ביצועים מצוינים, יכולת תמרון ודריה וחסכון בדלק.



יוניברסל מוטורס ישראל בע"מ. יבואנים בלעדיים לדגמי: אופל, איסוז, סאבא, מרצדס-בנץ, ת"א חד פיו 78. ■ אולם תצוגה רכבים פרטים - ת"א חד פיו 78. ■ 03-5618911 ■ אולני תצוגה פרטים - אשדוד: רח' המדע, סל. 08-544932 ■ אילת: מוסך שחם, אזור התעשייה, סל. 07-750811 ■ באר שבע: עירא ירוחם, דרך תברון 5, סל. 07-274604 ■ חדרה: מנובני, שכונת כאלק, סל. 04-540281 ■ קרית הירש: מוסד, סל. 07-750811 ■ ירושלים: עפר ותעבורה, רח' תלמון 10, תלפיות, סל. 02-782896 ■ כפר סבא: שין שיוק, רח' סטרובובסקי 24, סל. 03-420785 ■ מושב מרחביה: מושב מרחביה: אביב סוכנויות בע"מ, סל. 08-524481 ■ מודת סירוף, רח' המסכים 11, סל. 03-441222 ■ נתניה: לר, רח' סמילנסקי 24, סל. 04-428626 ■ עדי, רח' מנקס 28, סל. 08-827149 ■ עכו: מרכז האקס, רח' הנדל 14:22 ■ ראשון: 04-915203 ■ ראשון: 03-941571 ■ רמת: מוסך צד, דרך יבנה, סל. 08-541727 ■ רמת: מוסך ארז, אצ"ל 30, סל. 08-246497















4-3. מרנישם קוקרדקולה

2. נייע מונוים את התמונות: גם תמונים ובקבוצים

1. קבלת מיס אונטה: ארטיק

צילומים: ערי אביש

# אלון חזן: השתקתי את אוהדי מכבי ת"א והחזרתי אותם למציאות המרה

## קשר מכבי חיפה והנבחרת: קבוצה כמו קאן היא לא בשבילי. אני שואף לשחק באיטליה, ספרד או יפן

מאת יונתן הללי

אלון חזן, בודישם האחרונים אתה הנורס הרר מיננטי ביבולת הבהוה שמוציאה מבכי חסיה? "אני מסוג השחקנים שבנה נהיגות של החב רים שמשחקים לידי, והם אלה שמפעילים אותי. כשי הסעלה מתחילה מלמטה בעדה מסודרת, אני יודע להשלים אותה כהלכה בדרגל טובים ומהירים, אבל אני רק חלק מהמכונה. אני משחק טוב, כי החולתי את העונה בעזרה טובה, ואני זועמתי סטט למורים בכל שבוע אחר את השני, והניאום בינינו הדפ טוב יותר."

שום לרשת הפועל תיאז

"התנועה אחרי הגול היה מכוונת באוסן יסיר לאוהדי מכבי ת"א. אחרי הגול שהפועל ת"א כנסה הם קפצו כל כך גבוה משמחה, שהשער שכבשתי היה פשוט התשובה הסוכה ביותר להשתיק אותם ולהחזיר אותם למציאות המרה, שאני מקווה שישארו בה עד סוף העונה."

איך אתה חי עם המאבק הצמוד עם מכבי תיאז

"אני לא מרניש שום עייפות. העובדה שאנחנו ראשונים אינה מלחיצה, להפך, אנחנו יודעים שובל תלוי רק בנו. אולי יש עייפות מנטאלית, אבל בכל הנוגע לעשיית אחרי הגול שכבשתי שלי."

# מלאכי"ן ברח"י תיאז

נצח מסובי משוכנע שהתפנית שהביאה ל-1 על בית"ר ירושלים, יכולה להשאיר את הפועל חיפה בלאומית

מאת יונתן הללי

נצח מסובי, החלוצן שהניף להפועל חיפה במחזור השמיני, אמרין שקבוצתו יכולה להיטאר בליגה מסובי כש עד כה זו שעריו נז בליגה, 4 בנביעו ולמרות 18 הפסדים וארבעה נצחונות בלבד, הוא סבור כי יש סיכויים טובים להעפיל עד הרגמנה. "זה של נדבך בנורה המעי עד הרגמנה, נד" כה היום רי בקלות. העובדה שבארבעת המשחקים האחרונים לא הסטנדרט, מעידה על מנסה חרישה אותה אנחנו חייבים לנצל."

בשבת שחקת בחלין המישי. זה עוד לך? "התשובה היא לא במה חלוצים משחקים, אלא אד משחקים. אם מלס לחמנים, אם מלס יורדים לאחור, אם מלס עושים נהנה והבטחון לאס לאס תינד למע רבט, משהו חייב להשתנות, וזה קרה במפעל חיפה. אז היה מיקדם להפסיד אתמול."

"במו שניאנו במטה היה צריך כבר להפסיד אות נז. אבל אני בחרתי דלב תמיר האמתי שחייב לבוא אויטור סיני, ונהנה הוא בא."



מסובי (במרכז) שלטום באשדור. חחולץ החדר עדיין לא יודע היכן ישחק בשנה הבאה. צילום: בן אנסקר



זוהר יוש לו מול, אבל אותנו לא בונים על

מאת אייל לוי

קשה לרכיב על שיפור קיצוני ביכולתו של קשר מכבי ת"א, איציק זוהר, אבל זוהר של השנה הבאה רוצה זה לא וזהר של לפני מספר שבועות. הוא היה יותה, מעין יותה. וזהר? "אני מרניש אותה שיה שיבוא שינוי ביכולת שלי, המשתני לעברת שלי ואני לא מתאם עכשיו שמישהו יתן לי קדימה בשלא היית במימבה, זה חלחליץ אותך. "בראי שום מלחין, בגלל שאתה יודע שמה שחקן כמסר בלחבה - שהנביע חחולץ

# דמתי: הארצית העונה היתה ראשל"צ ועוד 15

אבל על השמחה של המאמן מעיב היחס לו וזה מן האוהרים. חלק מההנהלה והתקשורת המקומית - ואשר בעמיו הוא ייאליק לעוזב

גיד: "היה לי חוזה חתום בראשל"צ לעונה הבאה אבל אז אורי יורסקי, מנ וידי, רב אתי על קטע מסויים בשאמתי שמפריע לי שחא ישב לידי כס חקקים. באחריו רנע הוא תולס שלא אויה השאנא למרות שדירי המצויין, חיים קשישו, רבא שאנשי. מוט לזאת חיתה גברי הסנה בעקטון. החלטתי שכא וידה בואת אינני רוצה להמשיך."

מאת אלכס פרלסמן

נאלא חרבי הכדורגל הישראלי. כבדניט הסו על ראשל"צ שכללה בסוף השבוע לליגה הלאומית בנכנע נדיר - כשנתיים האחרונות הובילה בסימנות לנה א הארצית לאורך כל העונה, למעט המחזור הראשון - וקישו נחדש האחרון באינטנסיביות מאי מ לעונה הבאה. טו לאלי גוטמן, ואב ולצר, נסיס כנר ואלי כנר, למרות שממש מתחת לאף עמר לרשו חם נצורדמתי, שקיבל את הקבוצה בשפול תחסיס קצין וז, והטעיז את חותמו על כמצצ העלייח הבסר לז. אך נדיר הניע לכא הלאומית, ולא ישתה במנה. למי חודש שחקת ראשל"צ, או כבר כרגל וחצי בלאומית. נגז שטמון. בסהלך המשחק קיללו אהדי ראשל"צ את דמתי, ובסניס ניסו להכותו. אהדי שמ שון הקבוצה בה היה תגלך כסנת דרפד ודסס, הגנו עליו. דמתי לא הבין איך זה בא לו.

לדמי לא ימשיך בייסון בעונה הבאה, וכשבר עייס והתחננים האחרים כבר הניסו אותו על בסיס. "אם ניסש ממני מלחיה יודעים שטען, ושנייר דמתי תעלה את הקבוצה שלי לליגה כסנתיתית."

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם

דמתי חתם



יום ב' י"ד באדר תשנ"ה

# בואו בעקבות בודהה קטן לחידון פרסים

## בלעדו לקוראי מעריב



פתרו את חידון בודהה קטן

והשתתפו בהגרלת הפרסים - פרס כרטיס טיסה זוגי למזרח הרחוק (כולל שהייה של שבוע) ועוד פרסים מדהימים! איה מבין הפרטים הבאים לא בים ברנדור ורסלר, הטנגו האחרון בפרס, שמנים מגנים מעל הקיסר האחרון

שם: \_\_\_\_\_ כתובת: \_\_\_\_\_ למעריב ת.ד. 20050, תל אביב עבור מבצע בודהה קטן

# אני ערומה וחמה



חזקה לגדול של עכשיו  
001-809-537-0531

# נימומית רמכה מחפשת גדול



001-809-537-0519

# אני חמה למטה



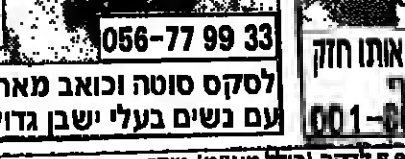
001-809-537-0519

# חיג אלי בשיחה חיה



056-69 69 69

# אני חזקה במספרים



056-77 99 33

# מין בתנוחות חדשות



056-77 99 66

# הנהג

עשה לך מנהג קבוע - חייל לדרך

# חנות הסקס של צביקה

חמבחר הגדול בארץ למוצרי סקס וגברים וסטרטים כחולים מכל חסונים.

# מריכות מין

למריכה מושלמת 056-650-055

### הבית של מריון

לעילת הדגש והקמלה - תחנת הרכבת - תל אביב  
03-296071

### הסוחר מונציה

שייבילת - תל אביב  
03-5233335

### הקאמר

של תל אביב  
04-620670

### האופרה

הישראלית - תל אביב  
03-6816427

### הפד

תל אביב  
03-5182812

### הבית לים

תל אביב  
03-6916653

### כל האוהבים לשיר

חלק ג' אלבום חדש של זליה עמירוז

### הנהג

עשה לך מנהג קבוע - חייל לדרך

### תכנית סמינרים וכינוסים (אביב 1994)

חזרות, זמרים ועוגים (על האקלים)  
קונפליקטים (סידור הרצאות)  
זהות עצמית  
על הגיל השלישי  
על המציאות הפסיקאלית  
איופה שנות ה-20  
פסיכותרפיה (כינוס)  
השגים והצלחות  
על המיתוס הגרמני

חומר נוסף וחוזרים מפורטים ישלחו למעוניינים.  
"במות" מרכז ללימודי תרבות וחברה  
טל. 02-251318

### אגוד האמרגנים ומיכני אמניות הבמה בישראל - לוח מופעים

מופעים	מופעים
18.00	מופעים
19.00	מופעים
20.00	מופעים
21.00	מופעים
22.00	מופעים
23.00	מופעים
24.00	מופעים
25.00	מופעים
26.00	מופעים
27.00	מופעים
28.00	מופעים
29.00	מופעים
30.00	מופעים
31.00	מופעים
32.00	מופעים
33.00	מופעים
34.00	מופעים
35.00	מופעים
36.00	מופעים
37.00	מופעים
38.00	מופעים
39.00	מופעים
40.00	מופעים
41.00	מופעים
42.00	מופעים
43.00	מופעים
44.00	מופעים
45.00	מופעים
46.00	מופעים
47.00	מופעים
48.00	מופעים
49.00	מופעים
50.00	מופעים
51.00	מופעים
52.00	מופעים
53.00	מופעים
54.00	מופעים
55.00	מופעים
56.00	מופעים
57.00	מופעים
58.00	מופעים
59.00	מופעים
60.00	מופעים
61.00	מופעים
62.00	מופעים
63.00	מופעים
64.00	מופעים
65.00	מופעים
66.00	מופעים
67.00	מופעים
68.00	מופעים
69.00	מופעים
70.00	מופעים
71.00	מופעים
72.00	מופעים
73.00	מופעים
74.00	מופעים
75.00	מופעים
76.00	מופעים
77.00	מופעים
78.00	מופעים
79.00	מופעים
80.00	מופעים
81.00	מופעים
82.00	מופעים
83.00	מופעים
84.00	מופעים
85.00	מופעים
86.00	מופעים
87.00	מופעים
88.00	מופעים
89.00	מופעים
90.00	מופעים
91.00	מופעים
92.00	מופעים
93.00	מופעים
94.00	מופעים
95.00	מופעים
96.00	מופעים
97.00	מופעים
98.00	מופעים
99.00	מופעים
100.00	מופעים

### חגיגה של אמנות יהודית

הייד הבינלאומי - תל אביב  
24-28 באפריל 1994

### בלעדו לקוראי מעריב

# "הבית של מריון"

בתיאטרון בית לסין  
איה מבין הפרטים הבאים לא בים ברנדור ורסלר, הטנגו האחרון בפרס, שמנים מגנים מעל הקיסר האחרון

### בלעדו לקוראי מעריב

# בודהה קטן

פתרו את חידון בודהה קטן והשתתפו בהגרלת הפרסים - פרס כרטיס טיסה זוגי למזרח הרחוק (כולל שהייה של שבוע) ועוד פרסים מדהימים!

### הספר שייתן לך תירוץ להיחלץ

# היחלץ הנכון באקווק הנכון

## ספר התירוצים השלם

### בלעדו לקוראי מעריב

# "הבית של מריון"

בתיאטרון בית לסין  
איה מבין הפרטים הבאים לא בים ברנדור ורסלר, הטנגו האחרון בפרס, שמנים מגנים מעל הקיסר האחרון

### בלעדו לקוראי מעריב

# בודהה קטן

פתרו את חידון בודהה קטן והשתתפו בהגרלת הפרסים - פרס כרטיס טיסה זוגי למזרח הרחוק (כולל שהייה של שבוע) ועוד פרסים מדהימים!

### הנהג

עשה לך מנהג קבוע - חייל לדרך

### הנהג

עשה לך מנהג קבוע - חייל לדרך

### הנהג

עשה לך מנהג קבוע - חייל לדרך

### הנהג

עשה לך מנהג קבוע - חייל לדרך

י ק י ר ב ו

# רפי נאי

א י ב ו

ההלוויה תתקיים בבית העלמין בנחלת יצחק,  
ביום ג', 26.4.94, בשעה 14.30.

מתאבלים:

ערה, עדי, יורם, נאווה

יקירנו

# פליקס גרנוט

(פיבל גרונשטיין)

איננו

ההלוויה תתקיים היום, יום שני, י"ד באייר תשנ"ד, 25.4.94, בשעה 12.45 בצהריים, בבית העלמין ירקון (כביש חוצה שומרון). נפגשים בכניסה לבית העלמין.

האבלים: אשתו, בתו, חתנו, נכדותיו וכל בני המשפחה

בצער רב אנו מודיעים על פטירתו של

# דן בירנבאום

ההלוויה תתקיים היום, יום שני, י"ד באייר תשנ"ד, 25.4.94, בשעה 15.30 בבית הקברות במעון חיים. יוצאים מבית יבנאלי.

המשפחה ובית מעון חיים

לישראל (ישרוליק) רייך ומשפחתו

אתכם באבל על מות האב

# אהרון רייך

ד"ר בית נווה-אדר

לזאב לשם

משותפים בצערך על מות

# אביר

חברת פזוג/פטרולוג ההנהלה והעובדים

הסוכנות היהודית לארץ ישראל למחלקת הכספים

לחברת ורדה פרבר ולכל בני המשפחה משותפים בצערך העמוק על מות

ביתם הקרוב

דפנה ז"ל מהחברים לעבודה במחלקה

צוות "צוות" אגודת גימלאי שרות הקבע בצה"ל

אבלים על מותו של חברנו

רס"ר (מיל') חיים

נגאר ז"ל

בני-בית ומשתתפים בצער המשפחה

קבלת מודעות אבל 03-5661111

24 שעות ביממה

בצער רב אנו מודיעים על פטירתו של

# רפאל נאי

ומשתתפים בצערה של המשפחה

חברת א. נאי

התייתמנו

אבא שלי, תותני, סבא שלנו

# דוד קדרון

(קלינסקל) נפטר

ההלוויה תתקיים היום, יום שני, י"ד באייר תשנ"ד, 25.4.94, בשעה 11.00 בבית העלמין שדה יהושע (כפר מנחם).

השבעה בבית חביב, הת"ל 23, תנ"ח הצרפתית, ירושלים.

מיכאלה, עזרה, נועה מאיה ואורנה חני

למשה קירשנר ומשפחתו

אתכם באבלכם על מותו של

# האב

מחברי מושב ח'ת

על פטירתו של חברנו לעבודה

# מעשה ברזובסקי

מוותיקי עובדי רשות השידור

אנו אבלים ומשתתפים בצער המשפחה

הנהלת רשות השידור מוסדותיה ועובדיה

לחברתנו

אילנה רבינוביץ

משותפים אתך באבל המשפחה בית קברנו

למשפחת נאי

משותפים באבלכם הכבד על מותו בטרם עת של האב

# רפי ז"ל

י. ש. בדים צ'אנורשוילי שוקי

במלאות שלושים לפטירתה של

# חנה (אנקו) בדר

ז"ל

נקיים אכזרה וגילוי מצבה ביום רביעי, ט"ז באייר תשנ"ד, 27.4.94, בשעה 16.30, בבית העלמין בקריית שאל. המשפחה

למנחת הרפז

אתך באבלך הכבד כמות

# אביר ז"ל

מוקי אברמוביץ ומשפחת הכשרת הישוב חברה לכיטוח בע"מ

לר"ר שמואל קניג

משותפים בצערך על מות

# אברהם קניג ז"ל

מועצת המנהלים והעובדים מרכז הפלסטיקה והגומי לישראל

לשמואל קניג ולמשפחה

אתכם באבלכם על מות

# האב ז"ל

פולישק ניר יצחק - סופה

לאברהם פטל

אתך באבלך הכבד כמות

# אמר ז"ל

מהחברים לעבודה

קבלת מודעות אבל ר' מעריב 03-383838

24 שעות ביממה

במלאות שלושים לפטירתו של יקירנו

# שלמה נחמיה ז"ל

נעלה לקברו לאזכרה וגילוי מצבה ביום שלישי, ט"ז באייר תשנ"ד, 26.4.94, בשעה 08.30, בבית העלמין גבעת שאול בירושלים.

אוטובוס יצא מרח' יוחנן בן-זבאי 23, ירושלים, בשעה 08.00. תורה לכל מנחמינו.

המשפחה

ליום השבעה של ראש משפחתנו היקר והבלתי נשכח

# אליהו פלד

(פדלון) ז"ל

נפקד את קברו ביום ג', ט"ז באייר תשנ"ד, 26.4.94, בשעה 08.00, בבית העלמין בחולון.

אשתו: רינה פלד  
בתו: אורלי ויעקב פיס וב"ב  
בתו: נורית ואבי פיזנסי וב"ב  
בנו: רוני ואיילת פלד וב"ב  
בתו: טובה ובנצי פרי וב"ב  
בנו: אייל פלד  
אחיו: שלום פלד וב"ב  
אחיו: רוד פלד וב"ב  
אחותו: לולי בן עטיה וב"ב  
אחותו: אמה בכור וב"ב  
נפגשים על יד השער הראשי.

לירון ומתת אלון ובני ביתם

משותפים בצערכם כמות

# האב ז"ל

בית גבעת חן והעובדים

ליעקב איזיקוביץ

תנחומינו הבנים כמות

# אביר ז"ל

יבמ ישראל

קבלת מודעות אבל למעריב 177-022-9977

מכבדים כרטיסי אשראי

בצער רב אנו מודיעים על פטירתו של יקירנו

# ראובן מושקט

(רובקה) ז"ל

בן משה (לשעבר עובד מקורות) ההלוויה תתקיים היום, יום ב', 25.4.94, בשעה 11.00, בחלקת בית העלמין של קבוצת בינת.

השבעה מחצית בשעה 11.30 בבית הקברות, ובשעה 12.30 בבית המנוח ברחוב השקיעים 2, סביניה. אבלים: אשתו: מלכה  
בנות: דובי ודנה מורד (מושקט)  
הול ואחובה מושקט  
בנות: עירית וחיים סומך  
דוד ומאיר נדב  
אחות: סניה מרגלית  
נכדיו ונכדתו

לרחל נרב (מושקט)

אתך באבלך הכבד על מות

# אביר האהוב

מתכבד לעבודה

לחברנו לעבודה

גיאורא פבליק

אתך באבלך כמות

# אשתך ז"ל

בנק טפחות והנהלה והעובדים

לחברנו שלמה קופץ

(סניף נתניה) אתך באבלך בהילקח ממך אביר

# זליג ז"ל

"אגר" - ההנהלה החברים והעובדים

המכניון מכון טכניוני לישראל

הפקולטה להנדסת אידונטיקה וחלל המרכז לחקר אידונטיקה

# רוחי פבליק ז"ל

כי איננו מתאבלים ומשתתפים בצער המשפחה

חבריה לעבודה: חדיקו, העובדים ומגל הפקולטה

24 שעות ביממה

לבעלי כרטיסי אשראי ב"ב תשלומים

ישראל ירושלים ת"פ 03-5601001 04-676666 02-256335

מודעות אבל נוספות מתפרסמות גם בעמוד 18 חדרות





חיים בראש

יום ב' י"ד באייר תשנ"ד 25.4.94

איך לשמור על דיאטה גם כשעובדים | למה חשוב כל כך להתעמל במים |  
איך למנוע את נשירת השיער | מה עושות הכוכבות כדי להיראות טוב

התיאטרון העממי א-דשא (פסל) נאח להציג

**יוסי בנאי**  
שובו של הסוראמלו

**כוסות רוח**

**סגור-אב מוזיקלי**  
הצגה מוזיקלית עד דמעות  
משוט להשתגע עם  
אבירי הסטנד-אפ קומדי

**הצגות ה-450**

**זכרון יעקב "מופ"**  
מו"ש 30.4 9.30  
סרט במסגרת הפעלים של 17/10/94  
נצרת "חילת חתובות" יום ו' 10.00-13.5  
סרט "סמל" 10.00-13.5  
קריית אומה "סמל" יום ו' 10.00-13.5  
רעננה "מופ חילת חתובות" יום ו' 10.00-13.5

**הצגה מוזיקלית**  
הצגה מוזיקלית עד דמעות  
משוט להשתגע עם  
אבירי הסטנד-אפ קומדי

**רומיאו בן-זונה**  
ROMEO IS BLEEDING

סרטו של ביטר מדאק  
מוגבל מגיל 16 בגלל: סקס, אלימות, טירוף ושכחה מלוכלכת

הקרנת חצות בקולנוע "דיזנגוף" ת"א  
פרטים ביום ששי 29.4 ב"זמן-תל אביב

גרי אולדמן  
לונה אולין  
אובלה שיורה  
גילויים לואיס  
רן שיידר

מיהו אחרון העצמאים!  
את התשובה תוכלו לשמוע ב-9 במאי

**מה קרה לטודובוביץ חומר מחיבה**  
אודגוי מונה מדמת-גו  
החדר שלהם הפך בשווייה ל:

**ROCK ROOM**  
**Lenco**

חזתים או מחדשים מווי על מעריב לזנוע  
מגורים סמריאמי מני מעניבה 2 חתכים-שש  
מליונייה 20-שש רדיו מייס דיסק  
מסרבת סמריאמי מני מעניבה 2 חתכים-שש  
רדיו ששון מדליק

**מעריב**  
כל השאר קטן מלי

**"מקום בצמרת"**  
מצעד הכתובים הישראליים  
רשת ג' - קול ישראל  
בשיתוף **מעריב** ו-**מעריב**

עורך: מויקל שרף - 24.4.94

סימנים - גלי עטרי  
תל לכו - קרן חכט  
חשמים של יוליה - שרון תוז  
חאם לחיות בן סאחב - אביב נון  
אהבה חדשה - אסף אמדורסקי  
לכ כח - סי חיימן  
זה חרגש - קרן חכט ואביב נון  
מניחה ופרידה - חודית תמיר  
אני חיים אני חסל - דנה דקל  
צופית - רוקי  
מדדה - ירמי ספן והמרחים  
כך לא כן - דני סנדרסון  
אהבה משוקלל - שרון תוז  
לראות אותה חס - אורי פינק  
רבים חיים - אסף אמדורסקי  
חצי עולם - סי חיימן  
לאור חים - עפרה חזה  
זה נבוא מנאום - עפרה חזה  
מלאך - דנה דקל  
חני לי - שמעון קראוס וסוי כח  
ערב ערב - אורי פינק עם עליזה עיסקין  
מתחת למי חשט - גלי עטרי  
אדוני חשט - אריק איינשטיין  
חברה דברים - ירמי ספן והמרחים  
חשיר שיבא לך אחב - גלי עטרי  
זכרונות על תפוח - סי חיימן  
מחטט - ירמי ספן והמרחים  
מי שם - שמעון קראוס  
סמלית חיות קר - ששון מדליק  
אחמל חיות ששון - אורי פינק

**מניח לשיפוטכם**  
כח חרבה - שמעון קראוס  
בארשון חמל - דני לטני  
מז - OUT - דני לטני  
דוקא עשני - סי סרינסל  
מזר מרבה - דני סנדרסון  
שיר חמבר חרבה - אסף אמדורסקי  
מזר ומעריב - שמעון קראוס  
מזר ומעריב - שמעון קראוס  
מזר ומעריב - שמעון קראוס  
מזר ומעריב - שמעון קראוס  
מזר ומעריב - שמעון קראוס

**תגמור עם מי שתוצה**  
המחברת חכ חסות בעיר העשירה מה שתבקש -  
סקס ריל, אוראלי, אוראלי וסאדו

**P.J.** 056-797000

**SEX** קשה ונועז!!! בלי צמורה  
יותר ארוטי!!! יותר זול מ-056-797000  
פנסיות סקס חורגות משתלבות 500  
001-600-204-3413 סקס חורג סביבות  
וזונים ארוטיים 001-600-204-3412  
מציעות לסביבות שכל חיות עבדים שפחות SM  
סיה בילומות לזכר 2.22/2.17/2.14 עות כ-מחנה





מראה אביב '94  
הנחות, מתנות וחלומות...

REVLON  
15% הנחה על מוצרי האיפור  
ULTIMA II  
New York • Paris • London  
15% הנחה על מוצרי האיפור

B\*W  
15% הנחה על מוצרי האיפור

פנור  
15% הנחה על מוצרי האיפור

15% הנחה על מוצרי האיפור

careline  
15% הנחה על מוצרי האיפור

ELLEN REITZ  
15% הנחה על מוצרי האיפור

Soft Touch  
15% הנחה על מוצרי האיפור

Stendhal  
על כל קניית מוצרי מסכה  
149 ש"ח - 71 פולין  
גורג'ים במתנה

Helena Rubinstein  
על קניה בסכום 129 ש"ח  
צמיח אופותי היום

LANCÔME  
על קניה בסכום 129 ש"ח  
צמיח אופותי היום

Christian Dior  
על קניית 2 מוצרי איפור  
קט מוצרי חנם  
ממתנת

NINA RICCI  
על קניית 2 מוצרי איפור  
5 פנים חנם במתנה

העלייה כניל נודמת לרשימה מוגברת  
כאנטיאוקסידנטים (חומרים נוגדי חימצון)  
שפאטיים הוקצו, מקמינים סיכוי למחלות  
לב וכלי דם כמו ויטמין E, ויטמין A, סלניום  
ויטמין C. מיעוט שתייה גורם להתייבשות -  
מה שיגרום לכאבי ראש, דלקות כרוכר השתן  
ולקו חשופות במיוחד (נשים), עציבות ואף  
סחרחורת והתעלפות. מוון שאינו מכיל

פראירית מי שלא קונה קוסמטיקה ב שיקם

על כל קניית מוצרי איפור בסך 99 ש"ח  
חיק איפור במתנה  
עד גמר המלאי.  
המבצע בתוקף עד ל-15.5

# דיאטה לאשה עובדת

## קלוריות

■ להבין תהליכי ארוחות לשעת הצורך  
במקום העבודה. מרקיס או מנת המכוססת  
על אמריות והבנה מהירה, קופסת טונה  
וירקות חתוכים.

■ לראות למלאי של ארוחות מהירות הבנה  
גם בבית, למקרה שהמון לא מאפשר ביטול  
סורכב ניש היום מכוון גדול של ארוחות  
קטנות מסוגים שונים, גם דלות קלוריות.

■ לכלול בתפריט נחלים בכמות של 10-12  
סרופו כיום, רצוי ללא סוכר. למשל, מים,  
משקאות דיאטטיים, מרק דל קלוריות, חשבו  
להגביל את כמות הקפאין הנצרכת כיום  
וקפה, תה, קסאו, קולה ולכוור שגם חלב  
מכיל קלוריות (100 קלוריות לכוור).

■ אם יש צורך, דווקא לאחד התייעצות עם איש  
מקצוע (דיאטנית קלינית), אפשר להוסיף  
ויטמינים וסידן. חשוב: אין לעשות זאת  
על דעת עצמכם, כי בחלק מהמקרים עלול  
להיווצר עודף.

■ לפי שחשוב לשלב בתפריט חמין מחוק,  
עריף לבחור מהמקומים הבאים וכל אחד  
מכיל 100 קלוריות:  
2 עוגיות, 2 סרופות לחם דל קלוריות  
מרוח בייבה או רכש, כוס גלידה, רצוי לא  
להוורר לעוגות, שתי עוגיות קלוריות סאור.  
כחמין מלוח כראי לבחור מוסקורן (40  
קלוריות לכוור) או כייגלה (70 קלוריות  
לכוור).

■ כאשר יש צורך בריאסת הרויה רצוי  
להיזהר בריאמנית, שתרכיב תפריט שיכיל  
את כמות הקלוריות שתאפשר ירידה בפשקל  
אבל עדיין תשמר על איזון תזונתי.

### ארוחות לדוגמא

להלן מספר דוגמאות לארוחות במסך  
היום. ניתן לשלב אותן בכל תפריט שתבחרו:

■ ארוחת בוקר: (120 קלוריות)  
שתייה חמה ללא סוכר  
סרופת לחם חי דל קלוריות + נכינה 5%  
מקשרת בסיון  
ירקות טריים

■ ארוחת ביניים (כל אחת מבילה 150  
קלוריות)  
פרי + יוגורט לא מתוק או סרופת לחם חי +  
טונה או סרופת פשטורה או יוגורט "ריאט" +  
6, 7 שקדים לא קלויים.

■ ארוחת צהר, בשעת המתאימה מבחינת  
סדר ויום (מבילה 400-800 קלוריות, תלוי  
בכמות ובצורת המימון)  
1/4 עוף כלי עד או 150 גרם רג בתגור או  
קופסת טונה או 120 גרם גבינה 5% + ביצה  
סרופת לחם חי או תסריא אסוי או 4-3 כמות  
אורז או אטונה או אטריות  
מרק ירקות או סלט ירקות

■ ארוחת קלה, אפשר בארוחת ערב  
(150-200 קלוריות)  
סרופת לחם דל קלוריות עם סרופת סטרומה  
או נ כמות חומם  
לכן או ביצה  
סלט + כמות שמן זית

לפי שחשוב לשלב בתפריט חמין מחוק,  
עריף לבחור מהמקומים הבאים וכל אחד  
מכיל 100 קלוריות:  
2 עוגיות, 2 סרופות לחם דל קלוריות  
מרוח בייבה או רכש, כוס גלידה, רצוי לא  
להוורר לעוגות, שתי עוגיות קלוריות סאור.  
כחמין מלוח כראי לבחור מוסקורן (40  
קלוריות לכוור) או כייגלה (70 קלוריות  
לכוור).

■ ארוחת ביניים (כל אחת מבילה 150  
קלוריות)  
פרי + יוגורט לא מתוק או סרופת לחם חי +  
טונה או סרופת פשטורה או יוגורט "ריאט" +  
6, 7 שקדים לא קלויים.

■ ארוחת צהר, בשעת המתאימה מבחינת  
סדר ויום (מבילה 400-800 קלוריות, תלוי  
בכמות ובצורת המימון)  
1/4 עוף כלי עד או 150 גרם רג בתגור או  
קופסת טונה או 120 גרם גבינה 5% + ביצה  
סרופת לחם חי או תסריא אסוי או 4-3 כמות  
אורז או אטונה או אטריות  
מרק ירקות או סלט ירקות

■ ארוחת קלה, אפשר בארוחת ערב  
(150-200 קלוריות)  
סרופת לחם דל קלוריות עם סרופת סטרומה  
או נ כמות חומם  
לכן או ביצה  
סלט + כמות שמן זית

■ ארוחת קלה, אפשר בארוחת ערב  
(150-200 קלוריות)  
סרופת לחם דל קלוריות עם סרופת סטרומה  
או נ כמות חומם  
לכן או ביצה  
סלט + כמות שמן זית

גם אם את עובדת ואת  
נמצאת שעות רבות  
מחוץ לבית, זו לא סיבה  
להזניח את עניין התזונה.  
כי אכילה לא נכונה  
עלולה לגרום נזקים  
חמורים לגוף ■ צדיק  
לתכנן סדר יום עיתאים  
בריוק לשעות העבודה  
שלך. לאכול מזונות  
מכל קבוצות המזון, ולא  
להגיע אף פעם למצב  
של רעב ממושך ■ כמה  
עצות לנשים עובדות.  
ותפריטים לדוגמא

### תיאורה חזרה

אשה עובדת צריכה למלא בדרך כלל שתי  
משימות: לעבוד, לעמוד בלוח הזמנים, כעומם  
ולתקשר במהלך המסעף שלה ובמקביל  
לתפקי כרעיה ואם. קצב החיים המסורף של  
שנות ה-90 מקשה עלינו, והתוצאה הכלכלית  
נמנעת היא שתזונתם משריימים בחיים יסבילו  
מהזנה. למשל, לא מעט מוותרים על  
סעילות גופנית ותזונה נכונה. הנוק שנגרם  
שחונתה זו לא גראה מיר על פני השמנה.  
בדרך כלל הא בא לירי כיטוי בטוח האורד.  
אשה שלא תראה לעצמה ולגופה, תחלם את  
המחיר ובסופו של דבר יטנע הרבר בחסוקרה  
כעבודה ובבית. חוסר איזון תזונתי עשוי  
לגרום לתופעות רבות.

אתה הבקיות ששנים רבות מתמודדות  
אותן היא כעיתת ההשמנה. לירות, חוסר  
סעילות גופנית וריאסות רבות, כל אלה יחד  
או לחור תופשים את המאבק כשומן לקשה  
ומורכב. דיאטות באמה, משקאות סלא וכו',  
מאפשרים ירידה במשקל למוח קצר אבל רק  
מגדילים את הכעיה למוח האורד.

גם אשה המצליחה לשמור על משקל תקין  
עושה זאת לפעמים במחיר גרוע: חוסר  
תזונתיים רבים, החסרים התזונתיים עלולים  
להגרם במספר מישורים: הידללות מאמת  
הנעם (כריחת סידן - אוסמיאוסורויס),  
אמיה, הידללות רמת חומיטנים והמיגוליס,  
למשל, אבק, ויטמין C, סלניום ומגנזיום,  
שנגרמת כתוצאה ממצבי לחץ. הידללות זו  
מתבטאת בסמיני מחסור כמו תשישות,  
נשירת שיער, סצעים בטה, נמילת גלולות  
למניעת הריון, הריונות, הנקה, כל אלה  
גורמים לרדישה מוכרכת בחומצה סולית,  
ויטמין B6 וויטמין C.

העלייה כניל נודמת לרשימה מוגברת  
כאנטיאוקסידנטים (חומרים נוגדי חימצון)  
שפאטיים הוקצו, מקמינים סיכוי למחלות  
לב וכלי דם כמו ויטמין E, ויטמין A, סלניום  
ויטמין C. מיעוט שתייה גורם להתייבשות -  
מה שיגרום לכאבי ראש, דלקות כרוכר השתן  
ולקו חשופות במיוחד (נשים), עציבות ואף  
סחרחורת והתעלפות. מוון שאינו מכיל

סיכים עשוי לגרום לעצירות.  
נשים שכונסין לכל האופר לעיל מוכלות  
מבעיה כריאיות משריטת כמו סוכרת, יתר  
לחידים, כמות שומנים גבוהה בדם וכו',  
צריכות התייחסות תזונתית. גם לבעיה  
הרסואית.

### שמירה על איזון

מתוך כל זה, אפשר להבין ש כמה חשוב  
לאזן את התפריט הרבר ניתן בעזרת הקפדה  
הרסואית.

**"הם אוכלים כי הם שומנים"**  
חיים וועים - חובנית הרזיה אישית, חדשה, המשלבת מדע ורפואה  
מקום של רפואה ותנועה שלמה  
קטורה  
ככר מלכך ישראל 6 ת.א. סל. 03-6969612



2

עשי לך תפריקת שמוכחי להיות איתה. הסתפרי כך שמוכחי לטפל בשיעור באופן יומיומי בקלות, ובקרי בקביעות בספרה, כדי לרענן את התספורת כך שהיא תישאר תמיד בריאה וניחנת לשליטה. בשבוע עומדת להחליט איך לעצב את שיערה, יש שני רבדים עיקריים שעליך לעשות. האחד הוא לבחור תפריקת שתתאים מעמד בשיער שלך, על תכונותיו המיוחדות. השני הוא לבחור בצורה ריאליסטית, כמה זמן את רוצה להקדיש בכל יום לטיפול בשיער. הספורת שתעשה חיים קלים למישהי שיש לה שיער פריך ומחולל, יכולה לעשות את המוות למישהי שיש לה שיער רק וחלק - ולהפך. אפילו התספורת המושלמת ביותר צומחת בסופו של דבר לא נראית אותו הרבה אחרי כמה שבעות. ריענון על ידי גזירה של פנטומה אחד באורך יכול לתרש את התפפורת ולעודד לך לשמור על שיערך חתך שליטה.

3

הרגישי את הצדדים החיצוניים שלך. לסרי לאהוב את עצמך. אנונה מוכחות יותר מרי וזן במחשבה על מה שלא בפרך בדים שלנו ובהפעה שלנו. לכל אחת מאיתנו יש משהו מיוחד - ססוה יפה, אפילו יפהפה, אם תרצה. הקונץ הוא להקדיש את הזמן הדרוש כדי לגלות את מה שנפלא אצלך ואו לטפח אותו.

4

ותגננו לפני נוקי השמש. מדחי את פניך בקסם הגנה שאת יכולה לקבל לטובת מראה העור שלך וגם למען בריאותך. הרבה יותר קשה לתקן את נוקי השמש מאשר למנוע אותה מלכתחילה. אם את יודעת שצריך להיזהר אבל את פשוט שוכחת, קני קרם לחות שיש בו כבר מקדם-גנה כבד נגד שמש, ואל תשכחי למרוח בו את פניך הצי שעה לפני שאת יוצאת מדבית.

5

הקפידו על יציבה. ליציבה יש חשיבות עצומה, נט במבחינת התופעה וגם מבחינת הביטחון העצמי. יציבה גורעת עלולה לגרום לכך שאנשים יראו אותך כחשוד אגרזית או כישחון עצמי וגורמת לך להיראות מבוגרת יותר. לעומת זאת, אם יש לך יציבה טובה, ואת מתהלכת בראש וקוף, בתפיים נינוחות וזוהם מורס ופתות, שפת הגוף שלך אומרת לאנשים אחרים שאת אדם בעל ביטחון עצמי והם יראו אותך באור חיובי יותר.

■ "פריבנסן" מיוחד לנשים

## איפור לכל היום

אם את מתאפרת לקראת יום ארוך במשרד, או ליום פעילות מחוץ

בית, את זקוקה לאיפור שיעמך הרבה זמן. איך עושים את זה

המוקד בראי להשתמש בסמיגית איפור או מכרשת ולא בכיית האצבעות.

■ איפור עיניים בראי להתחיל עם צללית בסיום המונעת "מריחה" של הגוונים השונים. השימוש בעמרון להרגשת קו העפע ממוקד, אם משתמשים במסיקרה, חשוב שתהיה חסינה בפני מים ולחות.

■ איפור שפתיים לפני שמתחילים לצייר את השפתים בעזרת עפרון איפור, רצוי למרוח עליהן קרם הגנה שקוף ולא שמנוני מדי, עם חוסמי קרינה. ככלל, לאחר תרוחם השפתיים מגיע שלב חשפתון שמתון מאס עוזר למעט על השפתיים לטווח הזמן הארוכים ביותר.

■ "סינר מדיה" מיוחד לנשים

## אמישה אלביוס בצדק אל היופי

מיפוח אזור העיניים והצוואר. שמירה על

תספורת נוחה ומחמיאה. הרגעת

החלקים היפים שלך. הגנה מפני נוקי

השמש ויציבה נכונה - כל אלה יאפשרו

לך להיראות הרבה יותר מוב. בהרבה

מנות מאמץ

1

הקרישי תשומת לב מיוחדת לאזורים מיוחדים. החליטי לטפח את האזורים הרגישים ביותר בגופך - העיניים והצוואר. העור שסביב העיניים הוא העריו ביותר בכל הגוף, והוא פעיל במשך כל שעות היום - פאצמים, עפעפים, ביוצנים, ותקפנות כליות. בשוף היום האזור הזה עייף במיוחד. אור הרבים הראשונים שצריך לעשות בשוף היום הוא לרענן את אזור העיניים בשורת מספרים קטנים - פסלית טבולה במי קרח, ובסוף - סלילי טבולה במי ברו קרם, או תוחח מים על העיניים. הצוואר הוא אזור אחר שבו העור רק סאור. שני חוגילי הצוואר השפופים הבאים מועילים למלחמה נגד בוח הבכור.

תרגיל ראשון שבי על המטה על הגב, והצידי לראשך לחישט סביב לקצה המטה, ואז פשוט הידי והדירי את ראשך מעלה סטה 30 או 35 פעם. תרגיל שני תניישי קופסה חיצונית וזרז ברזל חזק במה מוחות. זה גורם להפעלת שרירי הצוואר, בנסף לשירי הנה. עשי את זה לפחות 30 פעם.

ועצת טיפוס אחרונה. בכל פעם שהרבה עולה ברעור, תני לעור העיניים והצוואר טיפוס מיוחד בעזרת מסכת לחות. הקפידו ללכת לישון בשפיד נקיים לחלוטין מאיפור, ובשאה מנסה אותם, עשי את העיניים.

2

לרדת וירבסקי

ההבדל הגדול בין

העונות נמצא בתוחם

המייקאפ. למוז האזורי

יש השפעה על הצורך

בשינוי מוג המוצר שבו

משתמשים. "הלקוחה

הישראלית מאופיינת

בכך שבקיץ היא

משתמשת פחות בבסיס

שמייערית לעונת

החורף מעדיפה שכתב

ביטוי עבה יותר ורדוקא

בעונה החמה יש צורך

לעבור לתבשיר קל

שמייער לעונת הקיץ.

מריחת בסיס האיפור

מגינה על העור בפני

איבוד לחות, משמשת

מגן נגד הקרינה

והוויחום, תוך מנן צבע

וגוון אחיד לכל אזור

הפנים. טריבית

התכשירים

היום

מסכות שמש שהייה שלהם על העור קצר, בין 10 דקות. כל אשה ואפילו מי שאוחד החיים שלה אינטנסיבי ביותר, יכולה בשיטה השבועית שלה לטפל בעור הפנים על ידי מסכה שמתחדת את העור (פילינג עדין מאור) ומיר לאחריה למרוח מסכת לחות. כלומר, בקיץ כאשר חוורים הכיתה מרטיה, החוט והוויחום, אפשר בתוך 6 דקות לקנות ולהזין את העור.

מניסיונה הרב, מספרות דורות, שגשים בארץ נפגעות בעיקר באזור העיניים וכבר מגיל צעיר, "מי שרואה את התחלת הקיטמטוסים סביב העיניים בראי שבקיץ תעבור נקודתית עם מסכות מיוחדות לעיניים שוק נטולות כוסם וצבע. במסכות לעיניים צריך להשתמש בכך מגיל צעיר כי בהשוואה לגשים אירופאיות המורעות אצלנו לאיבוד העריו הוה נמוכה וזה חבל".

לרדת וירבסקי ההבדל הגדול בין העונות נמצא בתוחם המייקאפ. למוז האזורי יש השפעה על הצורך בשינוי מוג המוצר שבו משתמשים. "הלקוחה הישראלית מאופיינת בכך שבקיץ היא משתמשת פחות בבסיס שמייערית לעונת החורף מעדיפה שכתב ביטוי עבה יותר ורדוקא בעונה החמה יש צורך לעבור לתבשיר קל שמייער לעונת הקיץ. מריחת בסיס האיפור מגינה על העור בפני איבוד לחות, משמשת מגן נגד הקרינה והוויחום, תוך מנן צבע וגוון אחיד לכל אזור הפנים. טריבית התכשירים היום



צליל: נלי שמר

דרדוקא טובירה גם שחייבים לסרוח את אזור הבחית הצוואר והרדוקא כתבשירים חוסמי קרינה, כי בארץ נחשפם לשטש גט בדרך לעבודה וממנה, לכן רצוי להגן על אזורי אלכו בנו שמיניים על הפנים.

"ביום אפשר למצוא מגוון תבשירים שאמורים להגן צלוליים וקלאוד, קלרים, ריור) לאלו שצרכו שכבה מיותר בחורף באזור הישכן. התבשירים האירופאים מבוליים קטני שנמצא במתקנים שונים כמנעד רמים שוממיס."

3

4

5

6

7

8

9

10

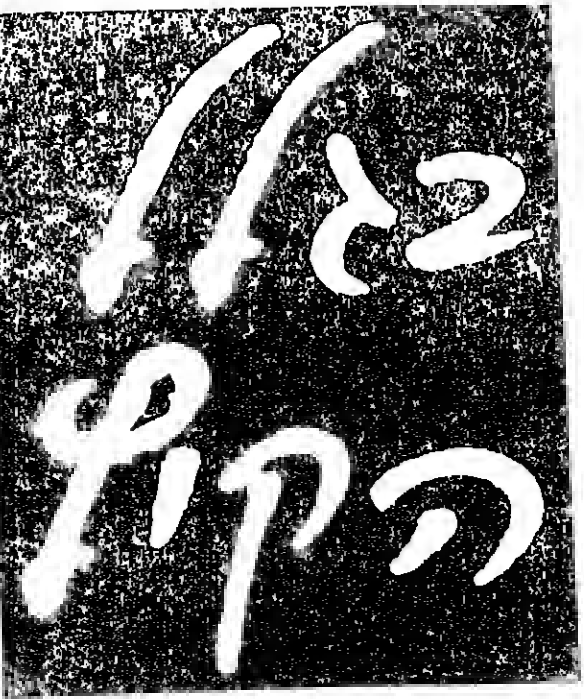
11

12

13

14

15



בקיץ חשוב להקפיד על ניקוי העור

ולטפל במסכות ■ כדאי להחליף

את קרם הגוף בתחליב על בסיס

מים. ורצוי שיהיו בו חומרים

מרניים ■ חשוב להשתמש

במסוני קרינה ובתכשירי לחות.

לעבור לשימוש במייקאפ קליל

ובגרסא קלה יותר של הבושם

האהוב ■ עצות בענייני יופי וטיפוח.

לכבוד הקיץ שכבר התחיל

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14



# אספירין מסוכן לילדים

רופאה אמריקאית גילתה כי מתן אספירין לילדים חולים עלול לגרום להם למחלת ילדים מסוכנת

העולם חייב לא מעט לרופאה אמריקאית נחמאת אל הכלים, שבזכותה ניצלים כיום חיים של ילדים רבים. היא גילתה את העובדה המדהימה כי מתן טבליות אספירין לשם הורדת חום, הוא לעתים צער שגוי. האספירין אופנתי כיום, מחקרים רבים מצביעים על יעילותו כטיפול כחולי ל. מרביתם על כך שהוא טוב גם לירופי מחלות אחרות ואפילו כטיפול כבעיות עקבות. אבל לא רבים יודעים שהאספירין מסוכן כחומר גם כמנוח - ואחת מתן התגלתה על ידי רופאה, ר"ד קין מסרקה שמה, אם נתכונן היטב באותה הקטנה שמורפסת על העליון לצדן שסוצורף לאריות האספירין, או על אריות האספירין וכך זה אמר להיות ככל העולם, נקרא שם את המלים הבאות: "אין לתת אספירין לילדים ולמחבטים עד גיל 20, כשמדובר במחלות מלוות חום". הסיבה לכך רצינית ביותר: אספירין שניתן לילד החולה במחלה נגיפית כמו שפעת או אכזריות רות, עלול לגרום סיבוכי קשה של "ר"ד מסרקה, כיום יועצת לחברת הכימיקלים הגדולה נוסק בקליפורניה, גוהרים כיס הופאים וכך נמנעת המחלה הקשה הזו.

לפני 30 שנה היה ר"ד ריי את התמונה הנקראת על שמו. והיא מראה חתולת ילדים שמתה לגיל 15. היא מתחילה בהקאות ועוברת לגנוק מתקדם במערכת העצבים הסרבונית ובכבר, כ-30 אחוז מהחולים, נפגעים. מסתמית אספירין: 1977 חלו בתמונה ריי 2,100 ילדים אמריקאים ושליש מהם מתו.

בארצות וגם במדינות רבות אחרות בעולם (וכמוכן ישראל) היה נפוץ מאוד מתן אספירין לילדים חולים לשם הורדת החום. הורצי הדרכים עד כדי כך שעל כל מדפי הסרכולים בארה"ב הוספו גרסאות שונות של "בייבי

אספירין", בסליליות לעיסה קטנות ומשוכות בצבעו הערין ובסמלון הסמלון. קנו אותן שם ללא מרשם רופא. אבל היו רופאים שחששו שקיים קשר בין מתן האספירין לילדים החולים במחלות נגיפיות לכין התפתחותה של תמונה ריי, אך גם היו שלא תמכו בהנחה זו, מאחר שלא בכל המקרים וזהו הקשר הכרוך כינייה. ההנה, ב-1978 ריחז רופא ילדים מפניקס, אריזונה, על שכנה ילדים המאושפיים בבית חולים ושכולם לקו בתמונה ריי, אך ר"ד מסרקה היתה בין מקבלי הרווחה הזו והיא החליטה לבדוק את הנושא ביסודיות. לשם כך הכינה שאלון מפורט ביותר וצוותה שך ראיונות עם הילדים החולים, הוריהם, מורים וחברים.

הקשר בין המחלה הנגיפית לכין מתן האספירין היה הפסד ברור. ר"ד מסרקה גם מצאה כי הסיבה לכך שקורים לכך לא וזהו הקשר הזה מקורה בעובדה הפשוטה להרהים שהאנשים שהיו מעורבים בזה, פשוט שמחו לרווח. מזה שמונה שנים מחיבים בארה"ב להרשים אזהרה ברורה על אריות האספירין, בדרך הסכנה שבטבילת התרופה הזו. בסיוח פעלה ר"ד מסרקה להגביר את המודעות לכך בקרב הרופאים. בארה"ב אף הקמה עמותה למלחמה בתמונה ריי ששמה לה למטרה להוריד את המודעות בקרב הציבור הרחב. בראש העמותה עומד שחקן הקולנוע ריק וארידיק ומנקה הארונות מהרס "מדי פופינג" שנכרתו חלטה במחלה והפכה ל"צמח".

ובכל זאת, גם עתה, אין ר"ד מסרקה שבעת רצון כאוס מלא. כראין שהעניקה לא מכבר בתקשורת האמריקאית הצביעה על כך שחף כל המאמצים, ואף שהושגו הישגים מרשימים מאוד בהגלת ילדים רבים מגדול אסור - עריין ממשיכים הורים ורופאים לתת לילדים אספירין לשם הורדת חום, ותמונה ריי ממשיכה לתבוע את קורבנותיה. אשתקד רוח בארה"ב על 65 ילדים, בהשוואה ל-180 שחלו בה לפני חמש שנים.

■ כרמל פלד, ברקלי, ארה"ב

## תרופה לפגים

מתן תרופה מסוימת לצעירים הרות. נשענולות לרדת לפני הזמן. מתוק את העובדים

מיטל חרשני בתרופה ישנה מחוק חינוכות שיש חשש שיוולדו בלידה מוקדמת ופחיש את החלד התכונות של ריאתיהם. חינוכות אלו נאלצים כירוע, לנשום כאוסן עצמאי בשלכ התפתחותי מסדס מהרדל.

הטיפול כרוד הרוקת קטיקסטרואידים לאם חתרה והוא עשוי להעיל את חיהם וכריאותם של חינוכות רבים שנולדים לפני חום תשעה חודשי הריין.

מוחקר בנושא זה הוצג כעת האחרונה על ידי צוות חוקרים אמריקאי, וככירי הרופאים בארה"ב רנו בו בשיבת סיכום מיוחדת שנערכה במכוני הבריאות הלאומיים ליר וושנגטון.

הטיפול בלל חרקה תורידית לאם, התרופה עוכרת דרך השליה אל גוף העובר, שם היא פדוה את התכונות הריאות ומשכנת כלי הדם.

החששיות הככללים הראו כי בארה"ב ייהנו עתה מהטיפול הזה במעט 100 אלף חינוכות מדי שנה ומאות שהתרופה היא וולד, יסיע הרבר לקצר ברי שליש את זמן האשסון של הפגים. כל מערכת הבריאות תיהנה איפוא מהחדוש הזה.

גמסר כי מעקב שנמשך 12 שנה אחר בריאותם של חינוכות שקיבלו את התרופה הזו הראה שלא נגרם להם נזק.

■ כרמל פלד, ברקלי, ארה"ב

**אסטרולוגיה אחרת**  
חזית שבועית בעיתון  
מחאמה ל 95% מכלל האוכלוסייה  
גם אם חיקרא מזל  
של משהו אחר !!!  
יולד בלסקוק, נולד אופי,  
8/11 כיוון באיין  
אביבה ☎ 03-9604273

# התעמלות רטובה

תרגילי התעמלות בתוך המים בבריכה. למה זה טוב? מכמה סיבות: קודם כל, התנגדות המים לתנועה עוזרת להאמה בתהליך בריחת הסידן ומחזקת את השרירים תוך זמן קצר ■ שנית, נוה יותר לבצע את התרגילים הגוף קל יותר ■ והסיבה השלישית, החשובה לא פחות, בתוך המים לא סובלים מחום. פשוט נעים ■ לאה יעקובוביץ, מאמנת כושר בבית הספר למאמנים בווינגייט, מדריכה בשיטה ואפילו כתבה עליה ספר

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה

התעמלות במים גינה



התעמלות במים גינה



